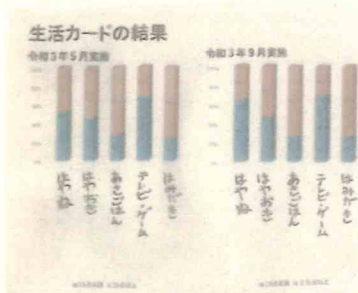


令和3年12月23日

ほけんだより

玉村町立芝根小学校

12月21日の朝行事の時間に、保健委員が、テレビ放送で、5月と9月の生活カードの結果とアウトメディアにチャレンジした結果について発表を行いました。その内容をお知らせします。

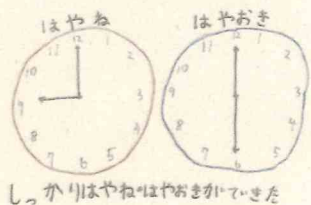


5月と9月の結果を比べてみると、朝ごはんの結果は5月より9月の方がよかったです。しかし、早寝、早起き、テレビ・パソコン・ゲーム、はみがきの結果は5月より9月の方がよくなかったです。特に、早寝した人の数が減っています。

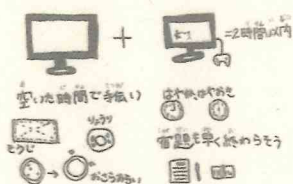
9月は長い夏休みの後で、ゲームなどをして夜更かしする習慣がついてしまったからではないかと考えました。ゲームやテレビの時間を決めると早く寝られるのではないかと思います。

そこで、保健委員は、生活リズムを見直すために、自分でできそうな目標を選び、チャレンジしました。その結果、自分の生活がどう変わったかを発表しました。

1. たまごコース「食事や学習の時にテレビやゲームを消す」



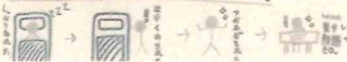
2. ひよこコース「テレビやゲームはあわせて1日2時間までにする」



チャレンジしてみた

テレビやゲームの時間をきめると

- ・しっかりとねたしつかれたとれた
- ・目がつかれにくくなった
- ・はやく起きるようになった
- ・など、生活がよくなった気がした!



夜更かしをしないで早くねれた!



毎月すきり
起きられた。

早く寝る
早く起きる

自分からお手伝い
するようになった!



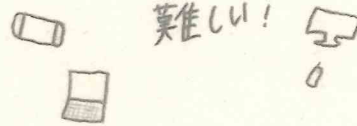
早寝早起
ができるようになった!



【課題】

- ・テレビがついていたのでつい見てしまった。
- また、ゲームに夢中になってしまった。
- ・平日のチャレンジは簡単だったけれど、休日は大変だった。1日中家にいると、テレビをたくさん見てしまう。

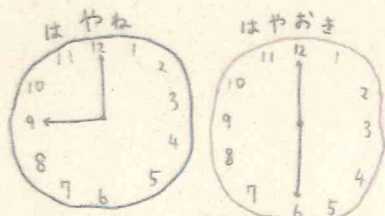
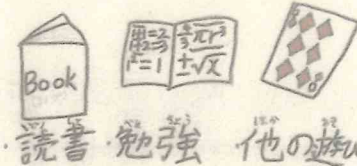
アウトメディアは
思ったより



【どうしたらよいだろう？考えてみました！】

- ①休日には読書をする。
- ②家のお手伝いを進んでする。
- ③休日もテレビやゲームの時間を決める。
- ④好きな自主勉強をする。
- ⑤音楽を聴いたり、楽器を演奏したりする。
- ⑥絵を描いたり塗り絵をしたりする。

主にできること



しっかりとはやね・はやおきしよう!!

芝根小のみなさんが、テレビやゲームの時間を短くして、早寝・早起きの生活ができるようになると思います。冬休みには、ぜひ、アウトメディアにチャレンジできるといいですね。

**3学期、1/11(火)～1/16(日)まで生活カードを実施します。
目標を決めて、規則正しい生活ができるといいですね！！**